



## Inhalt



### Vorbemerkung: Übersichtsskizzen zu den einzelnen Karten

Die Skizzen dienen der besseren Übersicht und stellen eine Möglichkeit der Hallenaufteilung vor.

Selbstverständlich gibt es weitere Variationen. Die Übersichtsskizzen sind in die jeweiligen Teileinheiten integriert und entsprechend gekennzeichnet. Manche der Übersichtsskizzen wiederholen sich, jedoch sind sie hinter den jeweiligen Aufgabenkarten direkt angeschlossen, um den Überblick zu erhalten und ein Suchen zwischen den Teileinheiten zu ersparen.

### 1. Finger-Erwärmung

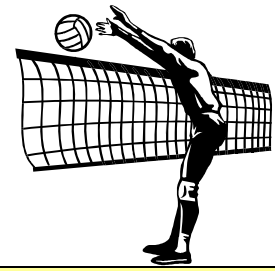
Diese Einheit ist gerade zu Beginn der Volleyballeinheit geeignet, um Verletzungen an den Fingern oder Händen, die häufig beim Pritschen auftreten können (falsche Handhaltung) vorzubeugen.

Karte	Aufgabe
VB1.fol	Finger-Erwärmung 1
VB2.fol	Finger-Erwärmung 2
VB3.fol	Finger-Erwärmung 3
VB4.fol	Finger-Erwärmung 4
VB5.fol	Finger-Erwärmung 5
VB6.fol	Finger-Erwärmung 6
VB7.fol	Finger-Erwärmung 7
VB8.fol	Finger-Erwärmung 8
VB9.fol	Finger-Erwärmung 9
VB10.fol	Finger-Erwärmung 10

## 2. Ballgewöhnung

Karte	Aufgabe
VB11.fol	Ballgewöhnung: Bogenwurf
VB12.fol	Ballgewöhnung: Bogenwurf
VB13.fol	Übersichtsskizze zu VB12, VB18
VB14.fol	Ballgewöhnung: Bogenwurf
VB15.fol	Übersichtsskizze zu VB14, VB16, VB19, VB20
VB16.fol	Ballgewöhnung: Bogenwurf
VB17.fol	Ballgewöhnung: Baggerwurf
VB18.fol	Ballgewöhnung: Baggerwurf
VB19.fol	Ballgewöhnung: Baggerwurf
VB20.fol	Ballgewöhnung: Baggerwurf
VB21.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf
VB22.fol	Übersichtsskizze zu VB21, VB25
VB23.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf mit Hindernis
VB24.fol	Übersichtsskizze zu VB23, VB26
VB25.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf mit schnellem Wechsel
VB26.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf mit schnellem Wechsel und Hindernis
VB27.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf zu dritt
VB28.fol	Übersichtsskizze zu VB27, VB29
VB29.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf zu dritt mit Richtungswechsel
VB30.fol	Ballgewöhnung: Bogen- und Baggerwurf zu dritt mit Richtungswechsel und Hindernis
VB31.fol	Übersichtsskizze zu VB30

### 3. Pritschen



Karte	Aufgabe
VB32.fol	Sich selbst „zupritschen“
VB33.fol	Partner-Pritschen im Stehen
VB34.fol	Übersichtsskizze zu VB33, VB35
VB35.fol	Partner-Pritschen im Sitzen
VB36.fol	Partner-Pritschen im Sitzen mit Hindernis
VB37.fol	Übersichtsskizze zu VB36, VB38, VB39
VB38.fol	Grober Aufbauplan
VB39.fol	Partner-Pritschen im Sitzen mit doppeltem Hindernis
VB40.fol	4er-Konkurrenzspiel
VB41.fol	Übersichtsskizze zu VB40
VB42.fol	4er-Pritschen
VB43.fol	Übersichtsskizze zu VB42, VB55
VB44.fol	4er-Pritschen mit Hindernis
VB45.fol	Übersichtsskizze zu VB44, VB56
VB46.fol	4er-Pritschen im Akkord
VB47.fol	Übersichtsskizze zu VB46
VB48.fol	4er-Pritschen im Akkord mit Hindernis
VB49.fol	Übersichtsskizze zu VB48, VB50
VB50.fol	4er-Pritschen im Akkord mit doppeltem Hindernis
VB51.fol	3er-Pritschen mit Richtungswechsel
VB52.fol	Übersichtsskizze zu VB51
VB53.fol	3er-Pritschen mit Drehung
VB54.fol	Übersichtsskizze zu VB53
VB55.fol	4er-Pritschen im Wechsel
VB56.fol	4er-Pritschen im Wechsel mit Hindernis

## 4. Baggern und Pritschen



Es geht vornehmlich um die Technik des Baggerns, in einzelnen Karten wird jedoch das Pritschen mit aufgegriffen, um zum Einen das bereits Gelernte zu festigen und zum Anderen beide Techniken miteinander zu verbinden, da das ein wesentliches Element des Volleyballspieles darstellt.

Karte	Aufgabe
VB57.fol	Technik 1
VB58.fol	Technik 2
VB59.fol	Übersichtsskizze zu VB58, VB61, VB62
VB60.fol	Aufbauplan
VB61.fol	Rundlauf-Baggern
VB62.fol	Rundlauf-Baggern mit Wechsel auf Kommando
VB63.fol	Seilschaft 1
VB64.fol	Übersichtsskizze zu VB63, VB65
VB65.fol	Seilschaft 2
VB66.fol	Seilschaft 3
VB67.fol	Übersichtsskizze zu VB66, VB69, VB70, VB71
VB68.fol	Aufbauplan
VB69.fol	Seilschaft 4
VB70.fol	Seilschaft 5
VB71.fol	Trio
VB72.fol	Trio mit Hindernis
VB73.fol	Seilschaft-Trio
VB74.fol	Seilschaft-Trio auf verschiedenen Ebenen 1
VB75.fol	Seilschaft-Trio auf verschiedenen Ebenen 2
VB76.fol	Seilschaft-Trio auf verschiedenen Ebenen 3
VB77.fol	Seilschaft-Trio auf verschiedenen Ebenen 4
VB78.fol	Seilschaft-Quartett
VB79.fol	Aufbauplan
VB80.fol	Seilschaft-Quartett auf verschiedenen Ebenen 1
VB81.fol	Seilschaft-Quartett auf verschiedenen Ebenen 2

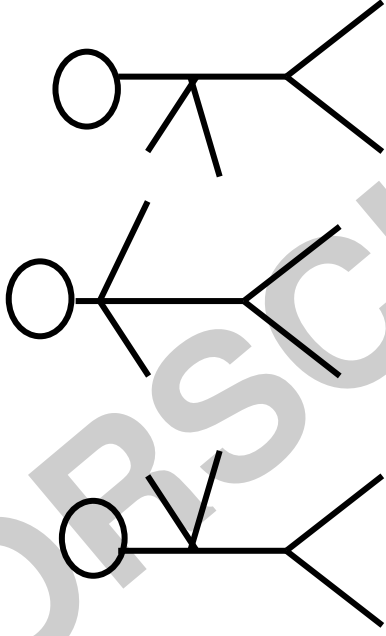
VB82.fol	Aufbauplan
VB83.fol	Seilschaft-Quartett auf verschiedenen Ebenen mit Wechsel

## 5. Aufschlag

Karte	Aufgabe
VB84.fol	Technik 1: Aufschlag von unten
VB85.fol	Technik 2: Aufschlag von oben
VB86.fol	Technik 1 und 2 kombiniert
VB87.fol	Übersichtsskizze zu VB86, VB89, VB90
VB88.fol	Aufbauplan
VB89.fol	Rundlauf-Aufschlag 1
VB90.fol	Rundlauf-Aufschlag 2
VB91.fol	Trio 1
VB92.fol	Übersichtsskizze zu VB91, VB93
VB93.fol	Trio 2
VB94.fol	Quartett 1
VB95.fol	Quartett 2
VB96.fol	Spiel mit Hindernissen 1
VB97.fol	Übersichtsskizze zu VB96, VB99
VB98.fol	Spiel mit Hindernissen 2
VB99.fol	Spiel mit Hindernissen 3



## Finger-Erwärmung 1

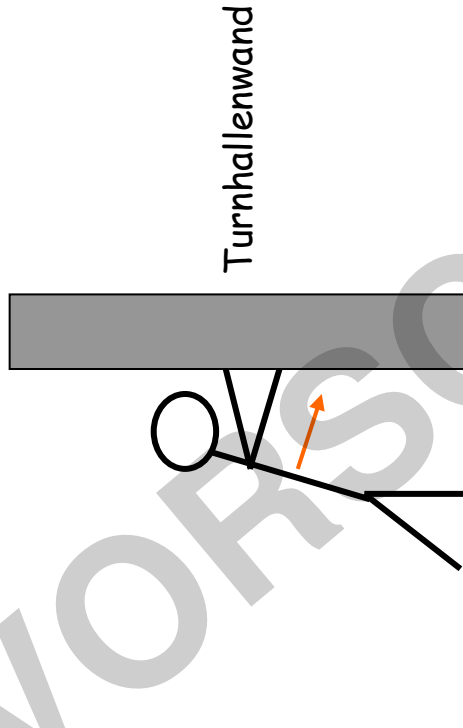


Die Schüler stellen sich im Kreis auf. Die Arme werden nach vorne gestreckt und in der Luft „Computer-Schreib-Übungen“ ausgeführt, d.h. es werden alle Finger nacheinander auf und ab bewegt.

Dauer: ca. 1 - 2 min.



## Finger-Erwärmung 2

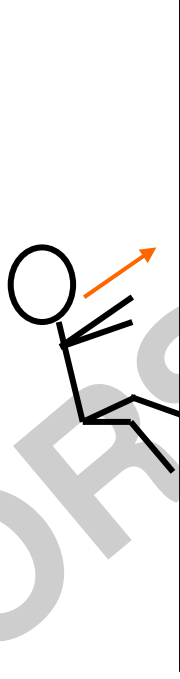


Jeder Schüler stellt sich an einen Teil der Wand und lehnt sich, nur auf die Finger gestützt, gegen die Turnhallenmauer. Vorsichtig wird nun das Gewicht in Richtung Mauer verlagert und zurückgenommen, dadurch wird der Druck auf die Fingerspitzen erhöht (Ellenbogen abgewinkelt) bzw. wieder gesenkt (Ellenbogen gestreckt).

Dauer: ca. 5 min.



## Finger-Erwärmung 3



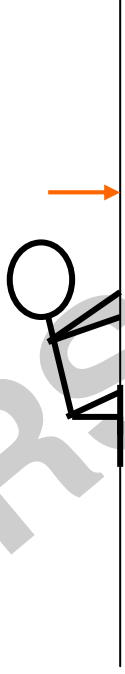
Jeder Schüler geht in die Hocke. Vorsichtig wird nun das Gewicht in Richtung Boden auf die Fingerspitzen verlagert und zurückgenommen, dadurch wird der Druck auf die Fingerspitzen erhöht (Ellenbogen abgewinkelt) bzw. wieder gesenkt (Ellenbogen gestreckt).

Dauer: ca. 5 min.





## Finger-Erwärmung 4

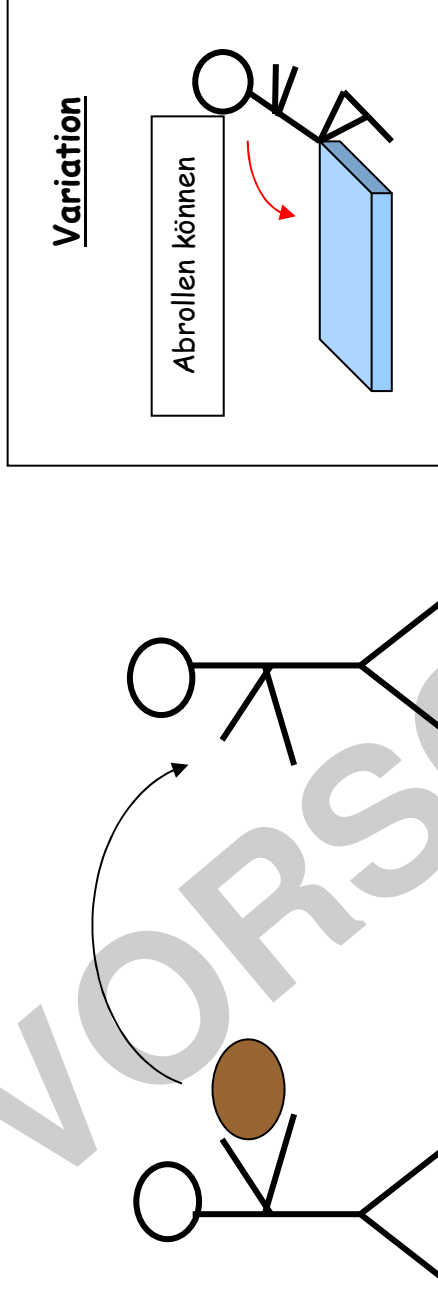


Jeder Schüler geht in die Knieleiegestütze. Vorsichtig wird nun das Gewicht in Richtung Boden auf die Fingerspitzen verlagert und zurückgenommen, dadurch wird der Druck auf die Fingerspitzen erhöht (Ellenbogen abgewinkelt) bzw. wieder gesenkt (Ellenbogen gestreckt).

Dauer: ca. 5 min.

Variation: Gute Schüler können die Übung nach einigen Malen auch in der normalen Liegestütze ausführen.

## Finger-Erwärmung 5



Es bilden sich 2er-Gruppen. Die Schüler stehen sich im Abstand von 3-4 m gegenüber. Jedes Paar erhält einen Medizinball (2 kg, bei älteren Schülern 3 kg). Der Medizinball soll nun dem Partner zugeworfen werden.

Dauer: ca. 5 min.

Variation: Gute Schüler können das Zuwerfen in der Hocke ausführen, hinter dem Schüler liegt dann allerdings eine Matte zum Zurückrollen.

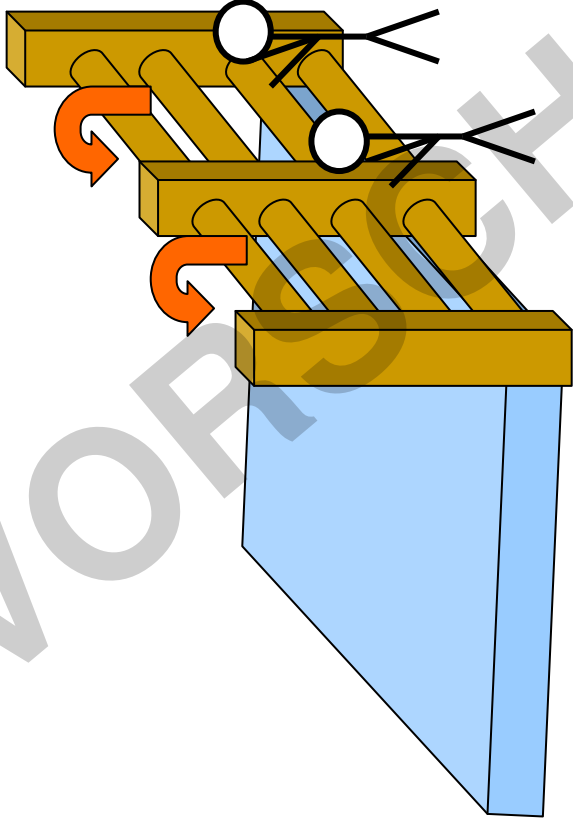
Medizinball



kleine Matte



## Finger-Erwärmung 6

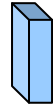


Es bilden sich 4er-Gruppen. Die Schüler stehen jeweils hinter den aufgestellten Sprossenwänden.  
Schnelles Überwinden des Hindernisses mittels sicheren Griffs ist gefragt.

Dauer: ca. 5 min.



Sprossenwand

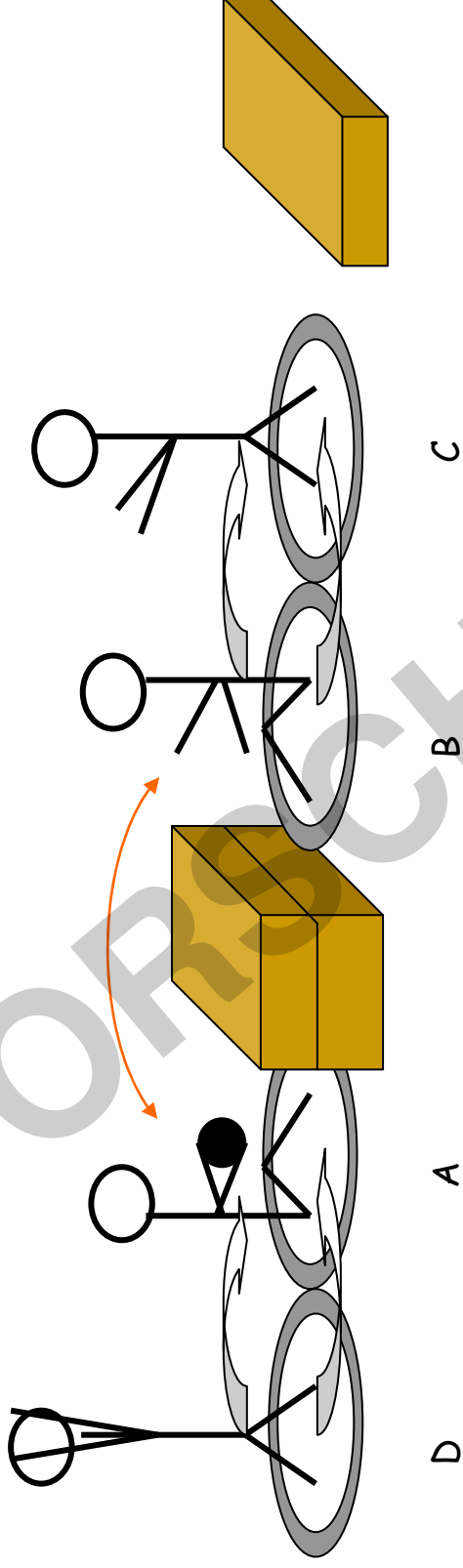


große Matte



## Ballgewöhnung

### Bogen- und Baggerwurf mit schnellem Wechsel und Hindernis



Es bilden sich jeweils 4er-Gruppen. 2 Schüler setzen sich im Abstand von ca. 3 m in einen Reifen, einer steht jeweils dahinter. Der große Kasten dient als Sichthindernis. Der Ball wird geworfen, gefangen und wieder zurückgeworfen (vorne oder über dem Kopf - abwechselnd): A wirft zu B; D tauscht mit A den Platz. B wirft zu D; B und C tauschen den Platz. D wirft zu C; D und A tauschen den Platz usw.

Achtung: Der stehende Partner schützt den sitzenden vor Fehlwürfen!

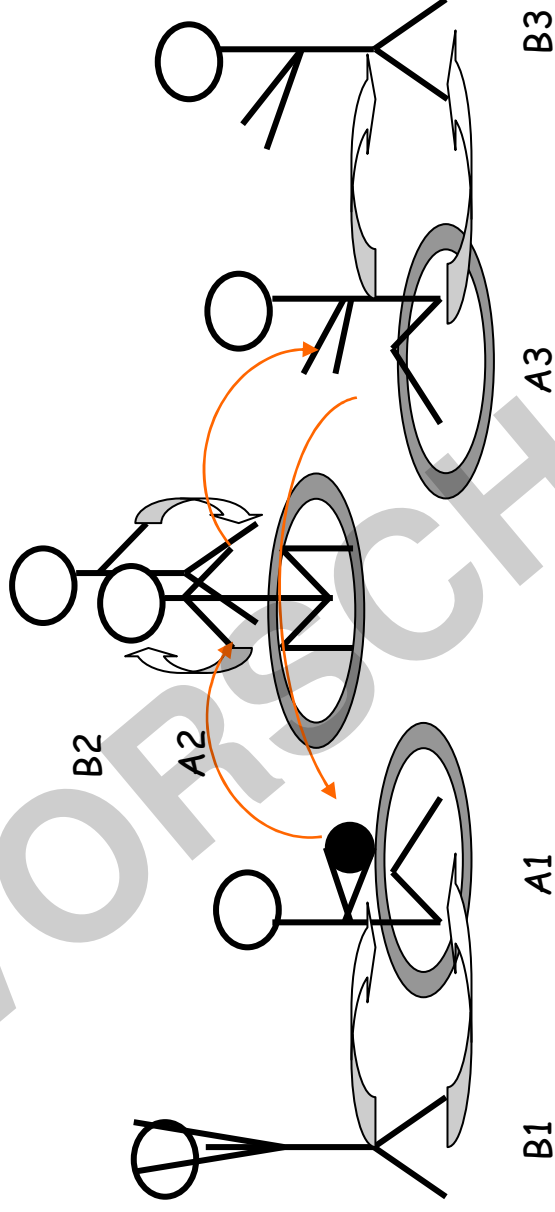
Variation: Abstand vergrößern.

Ballweg    
 Reifen    
 ● Ball    
 großer Kasten



# Ballgewöhnung

## Bogen- und Baggerwurf zu dritt



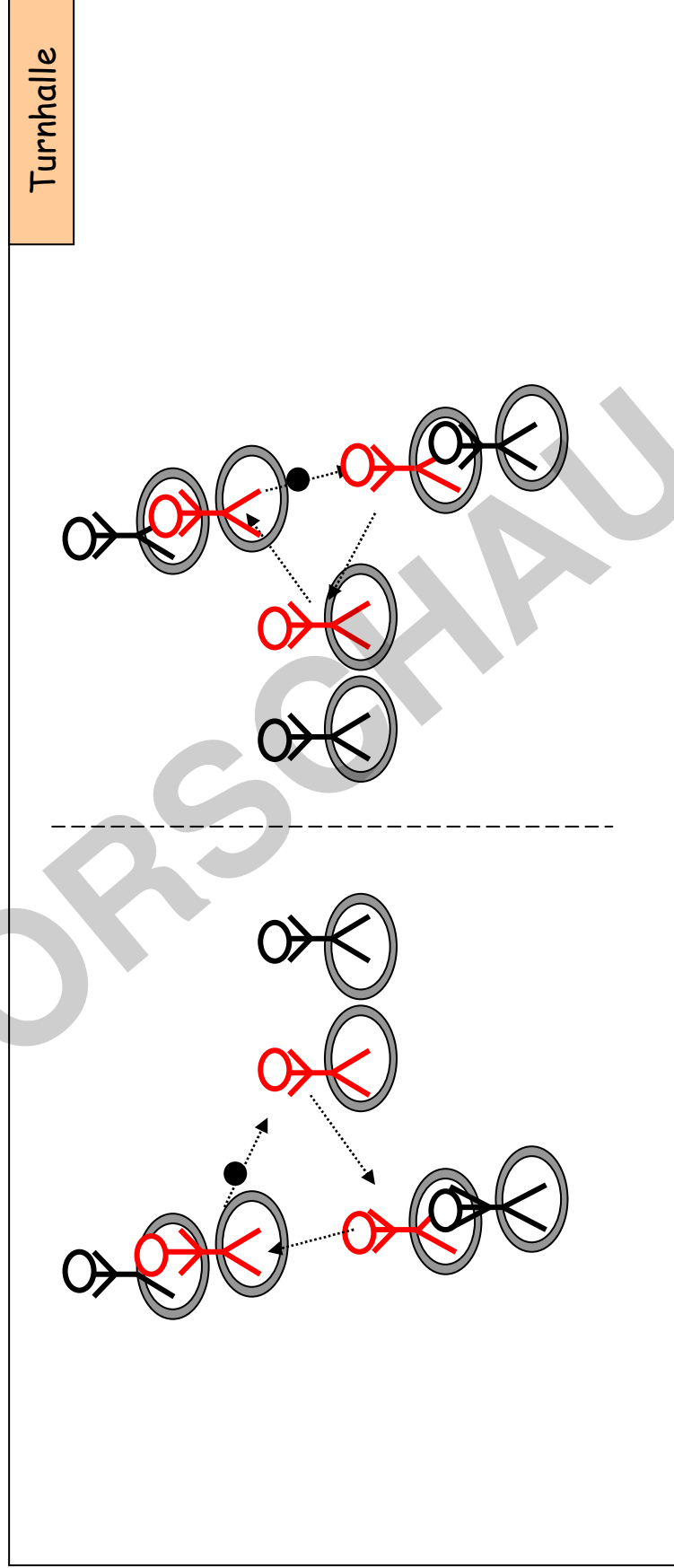
Es bilden sich jeweils 6er-Gruppen. 2 Schüler sind jeweils hintereinander, Nr. A sitzt am Boden im Reifen. Nr. A1 wirft den Ball zu Nr. A2 nach links, Partner A1 wechselt mit Partner B1 den Platz. Der Ball wird weitergeworfen, A2 und B2 tauschen den Platz usw.  
Variation: Der Wurf wird von unten gefangen und oben weitergeworfen und umgekehrt!

- .....> Ballweg
- Reifen
- Ball



# Übersichtsskizze

VB27, VB29



.....> Ballweg

○ Reifen

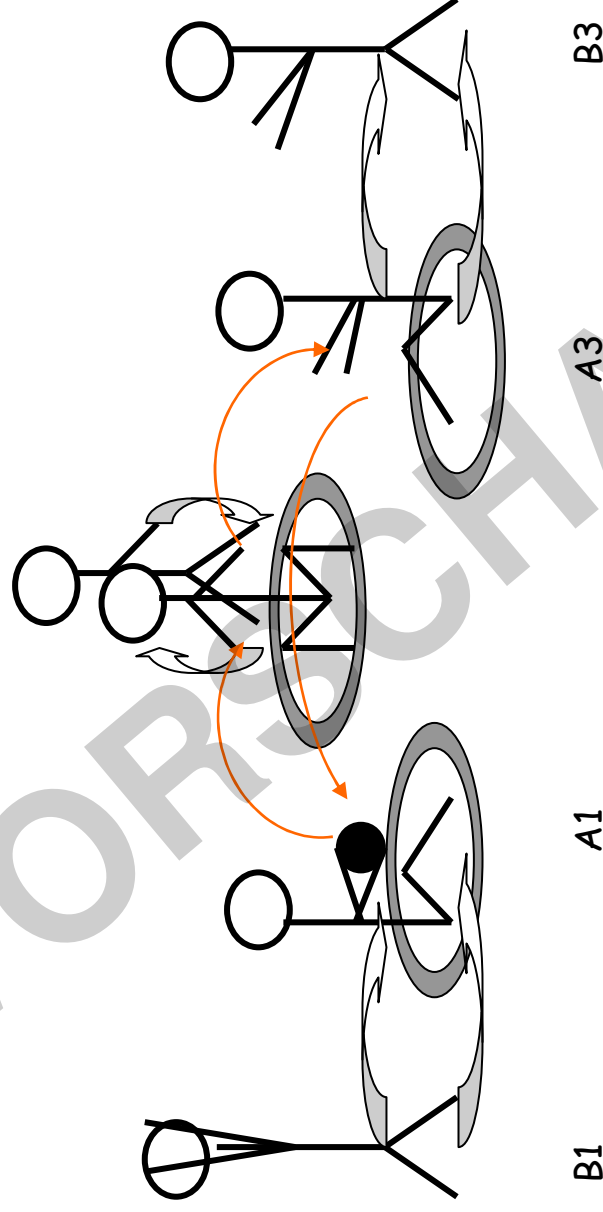
● Ball





## Ballgewöhnung

### Bogen- und Baggerwurf zu dritt mit Richtungswechsel



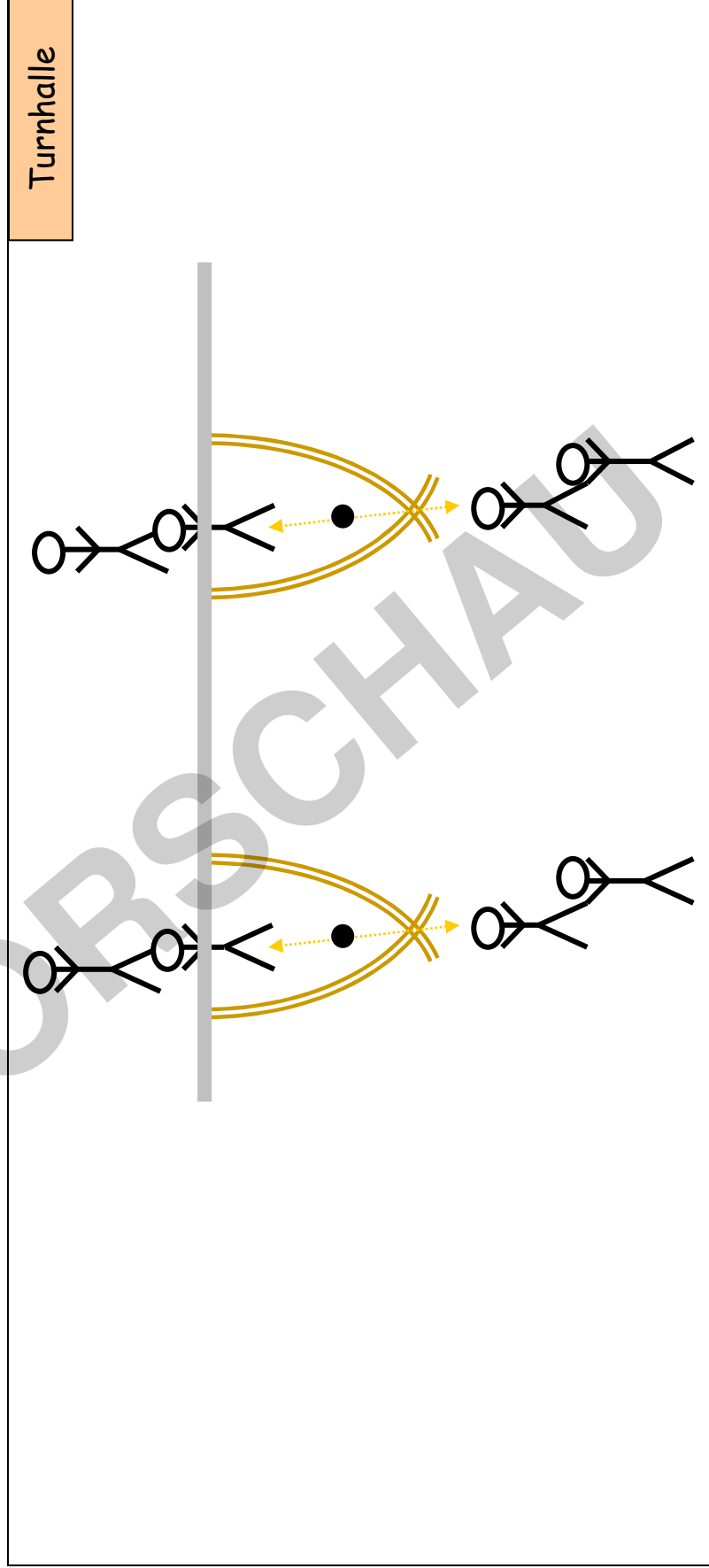
Es bilden sich jeweils 6er-Gruppen. 2 Schüler sind jeweils hintereinander, Nr. A sitzt am Boden im Reifen. Nr. A1 wirft den Ball zu Nr. A2 nach links, Partner A1 wechselt mit Partner B1 den Platz. Der Ball wird weitergeworfen, A2 und B2 tauschen wieder den Platz usw. Auf Pfiff wird die Richtung geändert (Ball nach rechts weiterwerfen.).

- .....> Ballweg
- Reifen
- Ball



# Übersichtsskizze

VB66, VB69, VB70, VB71



- ▶ Ballweg
- Ball
- Seile



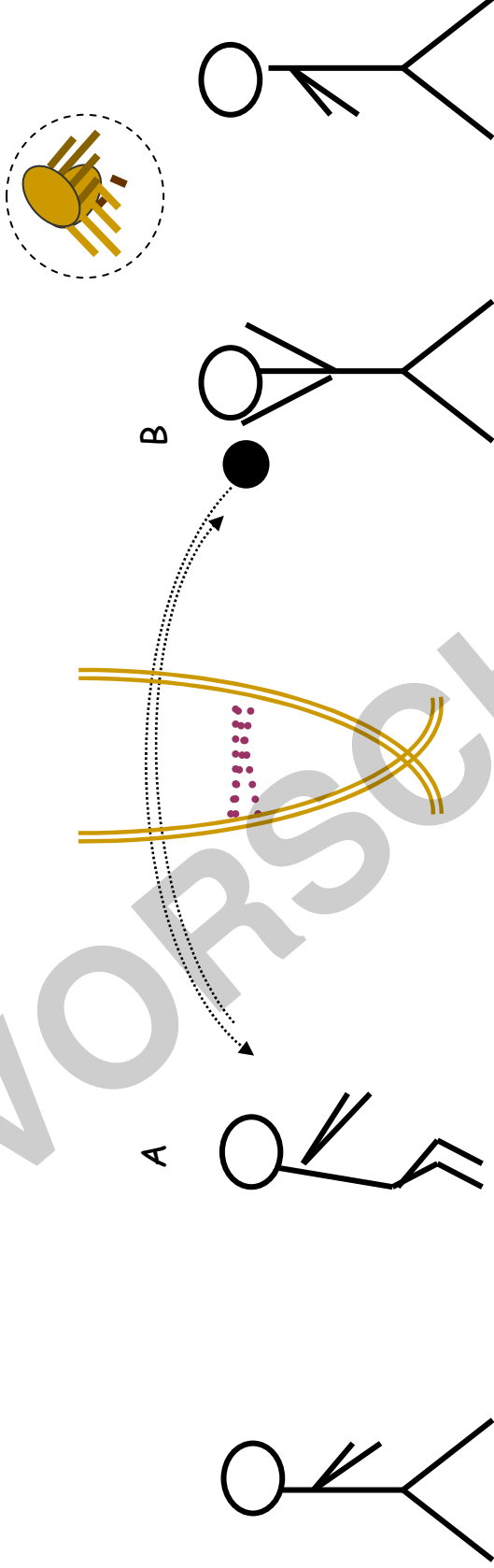
# Aufbauplan





# Baggern und Pritschen

## Seilschaft 4



Es bilden sich jeweils 2er-Gruppen. 2 Mannschaften spielen gegeneinander. Partner B pritscht sich den Ball hoch, dann durch das Seil zu Partner A. Dieser baggert ihn durch das Seil zurück, Partner B fängt den Ball. Gelingt dies, stellen sich beide hinten an und die nächsten Paare treten vor. Gelingt dies nicht, so müssen sie es erneut versuchen. Nach einer Runde die Seiten tauschen!  
Variation: Abstand zum Seil vergrößern. Über ein Zwischenseil spielen.

.....> Ballweg      ● Ball      🧶 Seile      ..... Zwischenseil (Hüpfseil)